

平成26年度の「かけっこ教室」は、2期・8日実施しました。夏の暑い中や冬の寒い中でも子ども達は元気に陸上競技場内で活動しました。

27年度も開催（詳細・別紙要項参照）します。14年目に突入です！興味のある方はぜひ参加ください。

以下、26年度の主な実施内容です。

平成26年度 かけっこ教室 主な実施内容

○ 6月28日（土） 14:00～15:40 晴れ *1期目初日

（芝生の中で、スタンド側からバックスタンド側に向かって。3列）

- ・カメ（四つん這い）
- ・膝を浮かして、両手、両足で進む
- ・うさぎの格好で進む
- ・いのししの格好で進む



< 休憩 >

- ・鬼ごっこ（5分×2回）
1回目・・・フープでの休憩あり

< 休憩 >

- ・変形ダッシュ
① うつ伏せ
② 後ろ向き
③ 正座 など

○ 7月21日（月） 14:00～15:40 晴れ

（フィールド内に4コース作成）

- ・ミニハードル、ケンステップ、フレキハードル、普通に走る、各コースを走る。
*10分間

< 休憩 >

- ・鬼ごっこ フープなし 5分、3分
< 休憩 >

- ・トラックを使ってダッシュ

○ 8月 2日 (土) 14:00~15:00 雨

(台風接近の雨天の為、ミーティングルームで実施。)

- ・素早く、立ち上がる。
- ・体育座りからの立ち上がり。
- ・スタートの姿勢。
- ・押し相撲 など

○ 8月30日 (土) 14:00~16:25 晴れ *1期最終日

トラックのゴール地点をスタートで3~9レーン使用。

- ・スタートダッシュの練習。(30m) × 2本
 - ・距離を伸ばして(50m) ダッシュ × 4本
- < 休憩 >

3グループに分かれる (各10分~15分程度で①~③すべて体験する)

① 投げる

- ・ビニールがすぐ破けたので、ヴォータックスを投げる。
 - ・横向きになり、振り子の要領で投げる。
- (トラック内側から外側に向かって投げる)



② 跳ぶ

- ・2つのレーンを使用。踏切りにケNSTEPPを利用
- ・シャトルをつけた竿をジャンプで触らせる。



③ 走る

- ・ケンステップ、フレキハードル、ミニハードルでコースを作成して行う。



< 休憩 >

400m走

- ・学年別に400m走（6年→1年へ）

- 8月30日（土） 14:00～15:35 晴れ *2期 初日
トラックのゴール地点をスタートで3～9レーン使用。 *レーンボックス仕様
- ・6年生から順番に並ぶ。
 - ・立ち方の指導
 - ・歩く（普通に⇒足の裏を見せてなど）
 - ・顔を下げた早歩き

< 休憩 >

- ・距離を伸ばして、暗い走り・元気（腕を回してなど）な走り
- ・もっと距離を伸ばして3段階の走り。
- ・50m程度のダッシュ

- 10月25日（土） 14:00～15:40 晴れ
芝生で5人ずつ並んで。1回休憩を挟んで、15時頃まで
- ・ケンステップ（5色を4つ並べる）
 - ・好きな間隔に並べて、両足ジャンプしたあとダッシュ
 - ・真っ直ぐ並べて、両足ジャンプしたあとダッシュ。
 - ・上記の後ろ向き
 - ・右足、左足を交互に輪の中に入れて、ダッシュ。
 - ・5歩目にジャンプしてダッシュ
 - ・ケンステップがゴールまでであるとみなした動き
 - ・正座から素早く立ち上がりダッシュ。かかとを立てた状態からのダッシュ。
 - ・普通にダッシュ

< 休憩 >

トラックのゴール地点をスタートで3～7レーン使用。30m程度

- ・その場で5回ジャンプしてダッシュ。前に進みながら5回ジャンプしてダッシュ
- ・通常スタートからのダッシュ
- ・5秒でどこまでいけるか

○ 11月15日(土) 14:00～15:15 晴れ

コーンに1文字ずつ紙を貼り、ことばを組み合わせる。

(かけっこ、あいのうら、させぼ)

*6分程度、止まらないで探す。

鬼ごっこ

- ・5分(最初、フープ有り) + 3分
- < 休憩 >

全員を一行に並ばせて、だるまさんが転んだ

2学年毎に並ばせ、変形ダッシュ (40m程度)

- ・足を伸ばして、長座
- ・うつ伏せ
- ・後ろ向きうつ伏せ
- ・最初の合図でバック、次の合図でダッシュ

< 休憩 >

学年別で200m走

○ 11月29日(土) 14:00～15:35 *2期最終日

コーンに1文字ずつ紙を貼り、ことばを組み合わせる。

(しょうがつ、みかん、もち) 6分程度止まらないで探す

鬼ごっこ 5分+3分

< 休憩 >

3つのグループに分け10分程度ずつ行う

① 走る

- ・10m大股で
- ・大股+ダッシュ
- ・大股+ダッシュ+ダッシュ
- ・100m

② 跳ぶ

- ・ミニハードル、竹竿を使って幅跳び

③ ハードル

- ・ラダー2本
- ・フレキハードル
- ・ケンステップ+ミニハードル

400m走